Ψ

CÓMO PERDONAR CUANDO NO SABES CÓMO HACERLO.

Desde Tiempos ancestrales, "el perdón" ha sido sugerido por todas las religiones como un camino necesario para quien pretende encontrar paz y crecimiento interior.

Y, por supuesto, que todo ser humano quisiera conocer las bondades y beneficios que ofrece el perdón. Lo **paradójico** es que, aun cuando todo mundo dice: "Si quieres ser feliz, si quieres vivir sin ataduras… ¡perdona!, pero **nadie dice cómo perdonar".**

Y en muchas ocasiones, precisamente por ignorar la dinámica de la mente y del proceso del perdón, se generan mayores conflictos internos, sentimiento de culpa y remordimiento por no lograr el fin. O peor aún, pensando que ya se ha perdonado se vuelve a caer en lo mismo o en un resentimiento mayor. Muchos son los que dicen: "perdona; pocos los que te explican **cómo perdonar.**

El objetivo de esta plática o sesión es que aprendamos a utilizar el perdón como un proceso terapéutico para recuperar la salud, para que las consecuencias de los errores de tus antecesores no te alcancen y, además, para liberarte de las consecuencias de tus propios errores y que éstos no repercutan en los seres que amas.

1. MITOS SOBRE EL PERDÓN.

¿Por qué no perdonamos? Gran parte de la dificultad que entraña perdonar a los demás se debe a que no nos hemos perdonado a nosotros mismos. En vez de liberarnos para perdonar, nos quedamos atados y paralizados porque creemos que perdonar significa tener que hacer, ser, sufrir o creer algo que no podremos aguantar. He aquí algunos conceptos erróneos más comunes.

1. No puedo perdonar porque no puedo olvidar. Pero la obsesión no es lo mismo que el recuerdo de los hechos de unas acciones y sus consecuencias. Tenemos que recordar lo que ocurrió antes y después de perdonar. Lo que puede olvidarse o superarse es la carga emocional relacionada con los recuerdos, la carga del dolor puede soltarse, terminar y dejar que fallezca.

2. Si perdona a alguien pero no lo siento, soy un falso. En este sentido, perdonar no es un sentimiento, es un **acto de voluntad.** Eso significa que la decisión de perdonar puede tomarse basándose nada más que en el sentido común que nos informa del elevado coste del odio, y en una disposición para cambiar mientras se nos dé la fuerza y la libertad para así hacerlo.

3. Algunas personas no merecen ser perdonadas. Nuestro grito "no merece ser perdonado" resuena entre La angustia y la rabia. Desear el perdón no es la cuestión. En realidad, la palabra griega para referirse al perdón significa literalmente **soltarse, ni más, ni menos.** Lo ideal sería que la persona que no ha causado el daño se arrepintiera y estuviera dispuesta a compensar de alguna forma ese daño. Pero muchos de nuestros ofensores no lo hacen así y viven sus vidas alegremente como si ni siquiera existiéramos. La dura realidad es que, tanto si ellos se arrepienten como si no, quien paga el precio de nuestra falta de perdón somos nosotros, no la otra persona. Ej. El rabino Joseph Gelberman perdió a toda su familia, mujer, hijo y padres en el holocausto nazi y afirmado a cientos de personas que ha sido capaz de liberarse p.28

4. Si perdono, eso significa que tendré que confiar en esa persona. No debemos condicionar el perdón hacia la persona que nos hirió hasta que sea digno de confianza, ya que esto nos mantendrá atrapados. El perdón y la confianza son virtudes distintas la una de la otra y ambas también lo son de la reconciliación. La reconciliación depende de ambas partes estén dispuestas a realizar una inversión emocional y asumir el riesgo de confiar otra vez la una en la otra. En la mayoría de casos en los que no hay una voluntad de perdonar, se produce una lucha de poder en la que la víctima pide a la otra persona que cambie mientras que la víctima no lo hace. Un ej., Yo solía perdonar a mi marido cuando él cometía actos que me herían, pero su comportamiento nunca cambió, y cada vez me enfadaba más. Cuando le perdonaba, todo lo que hacía era salir y repetirlo de nuevo. No podía confiar en él. P.30

5. Pedir perdón implica decir: Estoy equivocado y tú tenías razón. El perdón no tiene nada que ver con quién tiene la razón y quién no. El único motivo por el cual se necesita el perdón es porque alguien se aferra a su ira o su dolor. Pedir perdón significa pedir a la otra persona que deje de estar enfadada y renuncie a su derecho a castigar o actuar por venganza. Para que ambas partes puedan ganar, y se puedan comunicar de nuevo. Y eso no es posible cuando la venganza y la represión siguen siendo opciones viables.

6. Perdonar a alguien le deja las manos libres para que vuelva a repetir lo que hizo. Ej. Una alcohólica la idea de perdonarse a sí misma le aterrorizaba, por temor a que volviera a repetir lo que hizo. También creía que ni siquiera Dios la perdonaría. Pero no se puede utilizar la falta de perdón para controlar el comportamiento, ya sea propio o el de otra persona. De hecho la falta de perdón puede incluso evocar el comportamiento temido. Incluso si la persona va y lo hace otra vez, eso no tiene nada que ver con el hecho de perdonar. *El perdón en sí mismo, y de por sí, es para quien perdona, no para el perdonado.*

7. Perdonar y pedir perdón son señales de debilidad. Todo aquel que haya recorrido el sendero del perdón sabe que siempre existe un momento en el que, si pedimos perdón, podríamos ser rechazados.

Exponernos a ese rechazo es para valientes, porque requiere de nosotros que dejemos a un lado la máscara de nuestro orgullo, nuestra principal protección contra el abandono. Este acto no tiene nada que ver con la disculpa que procede del temor o la debilidad, y que está pensada para apaciguar a la otra persona. El perdón y el arrepentimiento verdaderos producen autoestima, y de ésta surge un deseo de afirmar y fortalecer la verdad en uno mismo.

8. Necesito estar enfadado para sentirme a salvo, si perdono estaré desamparado e indefenso. Hay que entender que no hay nada de malo en la ira. Cuando recomendamos dejar de estar enfadado con alguien, no estamos diciendo quela ira sea mala. Al contrario, la ira, al igual que todas las emociones, sirve para un propósito positivo nos proporciona energía física para luchar cuando nos vemos amenazados y resistencia cuando necesitamos seguir con determinación. La persona que dice: *necesito estar enfadado con esta persona para sentirme a salvo,* ha asignado poderes mágicos a la ira. Esto equivale a tener a un monstruo como perro guardián. Los **iradictos** y otras personas adictas al control son víctimas de este tipo de desequilibrio. Las personas que no pueden desembarazarse de esta clase de ira frecuentemente mueren de sus efectos ataques al corazón, hemorragias cerebrales, cáncer y toda una serie de otras diversas enfermedades, por lo que hay que utilizar la ira adecuadamente.

9. No puedo perdonar hasta que la otra persona haya confesado, lo lamente de verdad, y diga que no lo va a volver a hacer. El problema de esta afirmación es que estar enfadado hasta que la persona se arrepienta es una situación sin salida para uno, porque esto nos deja en manos de su comportamiento. Estaríamos atados de forma enmarañada; lo que ya ha sido doloroso en su momento lo continúa siendo una y otra vez. La lucha de poder para que te ame y esté por ti de la forma que tú quieres nunca puede ser del todo ganada excepto desde tu propio interior.

10. Si he olvidado, significa que he perdonado. Existen dos tipos de olvido en torno al perdón. Uno surge del amor y la comprensión, y de saber que se está a salvo de un daño considerable. No conlleva ninguna carga emocional, ni cansancio ni irritación. Al contrario va acompañado de unos sentimientos agradables y cálidos. En el otro tipo de olvido, la ofensa sigue estando presente cuando la necesitamos para justificar la venganza.

2. ¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Energías positivas y negativas.

No podemos expresar con lucidez la naturaleza exacta del perdón. Es un tipo de energía, es una decisión, un sentimiento, **es un misterio.** Lo que si se demuestra es que el perdón es algo poderoso, deseable y que merece la pena esforzarse por conseguir.

En la naturaleza, desde lo más diminuto hasta lo mayúsculo, una estrella, una galaxia, una semilla, un átomo, siempre vamos a encontrar dos potencias o energías contrarias pero complementarias: energía positiva y energía negativa; luz y oscuridad, construcción y destrucción, vida y muerte. Después de una noche obscura y fría, un amanecer pleno de luz, de claridad. En la energía eléctrica encontramos un polo negativo y uno positivo. En la naturaleza encontramos también siempre el frío y el calor, una planta o un árbol que de día nos regala oxígeno y que por la noche nos lo roba.

En el cuerpo humano hay múltiples ejemplos que ilustran lo anterior: el sistema digestivo en un continuo proceso de asimilación positivo y desecho negativo, en el torrente sanguíneo sangre venosa sucia y sangre arterial limpia, pero ambas con un mismo fin: mantener y propiciar la vida, también millones de células que se renuevan, otras que se destruyen al igual que en la piel, el cabello y cada órgano que integra el cuerpo humano.

La mente no se sustrae de estos principios, en el océano inmenso de la mente tenemos emociones, sentimientos y pensamientos que en estado natural son impulsos de energía e información que potencialmente pueden generar salud o enfermedad, caos o armonía, angustia o serenidad.

Las **emociones** son los estados más primitivos del mundo afectivo y no contienen ningún componente racional, es como cuando quieres llorar o gritar y no sabes ni por qué.

Los **sentimientos**, en cambio, llevan un componente racional, que es cuando dices para ti mismo o los demás estoy triste, enojado contento, etc.

Los **pensamientos pueden ser imágenes** o representaciones mentales, o simplemente palabras, lenguaje silencioso interno con el que dialogas contigo mismo.

La fuente de la dinámica mental son las emociones y los sentimientos. Esto es, que los pensamientos siempre están relacionados con alguna emoción o con un sentimiento.

Para el **Dr. Deepak Chopra,** en un enfoque similar, dice que el cuerpo es un río de átomos, la mente, un río de pensamientos unidos por una inteligencia universal y es *la calidad de tu vida afectiva la que va a determinar en gran medida la calidad de tu vida mental.*

La calidad de tu vida afectiva, la calidad de tus emociones o sentimientos, es lo que determina la calidad de tus pensamientos y, por lo tanto, a través de tus pensamientos, estás construyendo constantemente tu realidad y entorno.

Aquí ya está un gran descubrimiento: tú eres constructor o destructor de tu propia vida, y el resentimiento o el perdón va a teñir de un color diferente la arquitectura de tu diario vivir.

Si tus emociones y sentimientos son de odio, resentimiento o desamor, tus pensamientos, tus obras y tu vida, en general, serán de infierno, caos y destrucción.

Y seguramente te has de preguntar: Sí todo eso está muy bien, pero ¿cómo?, ¿cómo puedo perdonar? En la actualidad, para nadie es ajeno el conocimiento sobre cómo los organismos responden al sentimiento de quienes le rodean. Las plantas responden a los mimos y palabras de halago de sus dueños. De la misma manera, en ocasiones habrás entrado a algún lugar que te proporciona ansiedad, deseos de salirte, una sensación desagradable, o bien, de paz, serenidad y deseos de permanecer más tiempo en ese lugar. Es a lo que llamamos energía que se transmite, que percibimos.

Ya **Albert Einstein**, genio indiscutible, había dicho que todo en el universo es energía y que ésta se transforma en materia, así como la materia en energía. Recordemos que este descubrimiento ha dado pie a los más grandes avances científicos y tecnológicos de nuestra época. Lo curioso es que a pesar de tanto avance científico y tecnológico, en el momento histórico en el cual somos actores y participes. Muchas veces nos encontramos solos, presos de nuestros miedos, angustias, resentimientos, precisamente por inconsciencia e ignorancia.

La manera de transmitir y captar la energía es diferente en los diversos campos de acción; es decir, la energía eléctrica se transmite y se capta a través de cables, focos y aparatos específicos el conocimiento de las leyes de cada energía permite el buen uso de cada una de ellas pero la ignorancia posibilita que puedas quemarte, electrocutarte, etc. De aquí inferimos que la energía en sí no es mala ni buena, todo depende del uso que se le dé.

La energía emocional que da vida a la actividad mental, en donde a través de pensamientos e imágenes puedes construir cielos o infiernos. Una elevada autoestima, o bien, la autodevaluación, la sensación intensa de no merecer, de no valer nada, son emociones que se transmiten al bebé desde que es concebido. Así desde el vientre materno, el bebé recibe tanto amor como desamor.

Hasta aquí hemos podido entender que en la vida afectiva, el desamor que recibes o transmites, incluso desde el momento de la concepción, da origen a la energía negativa, a la oscuridad de la mente, mientras que el amor genera energía positiva de claridad de día, de primavera de tu propia mente.

La **energía negativa**, en cualquier nivel que se manifieste en la naturaleza, contiene tendencias destructivas, caóticas, que impulsan hacia la destrucción y la muerte.

Las características de esta energía son: Variable, inestable, cambiante, destructiva, y tu mente no se substrae de estos principios. Cuando vives alentado por el desamor que genera energía negativa, la energía que actúa en tu mente y que influye en tus emociones, tus sentimientos y tus pensamientos son caóticos, destructivos y generan un conflicto eterno, un quiero, pero no puedo, puedo, pero no quiero. La nutre el desamor y genera un gran miedo, angustia, inseguridad, que invita a callar lo que quieres gritar, a esconderte tras mil máscaras, tras un ego que constantemente esconde tu verdadero yo, un ego que a veces te hace inventar para parecer lo que no eres, o bien, para callar lo que eres o lo que crees que eres. Vivir alentado por esa energía negativa destructiva es **existir, pero no vivir.**

Resentimiento.

Como su nombre lo indica es volver a sentir. Volver a sentir, es decir, traer el pasado al día de hoy. Quiero explicar algo: cuando tú cometes errores y aprendes de ellos, se convierten en tu universidad, en tu mejor posibilidad de aprendizaje. Te permiten ponerte en los zapatos de los demás, perdonar, crecer, trascender.

Pero cuando volteas el ayer para contaminar el hoy, es simple y sencillamente resentimiento. No importa si el agravio, el daño, que has venido cargando en el alma, sucedió hace unas horas o hace veinte años. Como lo dice la siguiente reflexión: **Señor, no soy lo que quiero ser. Seguramente no soy lo que debo ser, pero gracias, gracias infinitas, porque hoy por hoy, ya no soy lo que era ayer.** Esta frase bellísima nos permite comparar nuestro crecimiento, nuestros pequeños o grandes logros, contar los peldaños que hemos ido escalando en la vida. El resentimiento no te lo permite, el resentimiento no tiene perspectiva de comparación, simplemente vuelve a vivir el ayer, te hace resentí el pasado contaminando tu hoy.

Decía el gran filósofo, Martín Heidegger *" el pasado tuvo su tiempo y tuvo y se fue, pero ya no es más, no es tu momento, en el pasado nada podemos hacer, más que al recordarlo, aprender, pero en el pasado tú no puedes modificar nada, no puedes cambiar nada de lo vivid. El mañana aún no llega y tal vez, si somos honestos, tal vez no llegue jamás. El único momento que tenemos como seres humanos es el hoy. Hoy, que es un instante de eternidad.*

El resentimiento, para existir, tiene que estarse nutriendo del ayer. Necesita estar viajando continuamente al pasado para buscar los hechos dolorosos, incluso para distorsionarlos en tu mente, para darle vida a la pequeña ofensa, para darle vida a la agresión.

¿Vale la pena seguir en ese infierno constante de la mente, en el que parece que no hay salida? Pero, **¿cómo dejar de resentir?** El resentimiento no puede vivir en el hoy, es como la oscuridad, que ante la más pequeña luz desaparece, es como el agua y el aceite, no pueden estar juntos.

Entonces el primer paso para dejar de resentí es vivir tu hoy. **Sólo por hoy proponte ser feliz**, solo por hoy ve todo lo bueno que tienes, deja de ver carencias y saldos rojos. Deja de ver lo que otros tienen y bendice lo que tienes tú. Vive sólo tu hoy, que el ayer sea tu fuente de aprendizaje, ya nunca más tu tortura, tu infierno, tu causa de dolor y soledad. Y recuerda que el resentimiento contamina tu hoy, te hace esclavo del ayer y te atemoriza por la mañana

Atemoriza por el mañana que aún no llega (metro) ¿Entiendes por qué el resentimiento te ancla al ayer? porque te impide aprender de las experiencias, que es lo único que tenemos para evolucionar como seres humanos. Encuentra las cosas bellas que tienes hoy, o a caso piensas que no tienes nada si es así recordemos el clásico ejemplo. Estaba triste porque no tenía zapatos, hasta que encontré a un señor que no tenía pies. ¡Empieza a valorar! ¡Tienes manos para trabajar, para acariciar, para extender una mano de ayuda! ¡Tienes ojos para ver! ¡Tienes pies para caminar! ¡Tienes corazón para sentir! ¡Labios para pronunciar, desde lo más profundo de tu ser gracias a la vida y gracias a Dios por el sólo privilegio de existir!

Perdonar.

La energía positiva de tu mente no solamente es pensamientos positivos, sino amor…genuino amor, verdadero amor. Muchas veces desde el vientre materno hubo rechazo, pero lo importante es que aprendas a amarte a ti mismo, que aprendas a amar a Dios y todas las oportunidades que te brinda día a día para amarle a Él, a tus semejante, a todo lo que te rodea, y de manera muy especial, a ti mismo.

Sentir amor es dejar de sentir culpa, es entender a los demás y verlos, más que con los ojos del rostro, con los ojos del alma, con los ojos con lo que nos ve Dios. Para perdonar genuinamente te pido que traigas a tu mente por un momento a la persona que más daño te ha causado ¿Ya estás sintiendo todas las emociones encontradas? ¿Ya estás sintiendo el calor en el cuerpo? Sientes como fluye por tu columna vertebral una energía, ya no tan desconocida para ti, de odio, de resentimiento, de coraje, de frustración e impotencia? Ahora te pido que veas en él, más que el daño, la agresión, a una persona en estado inconsciente. Que trates de ver a su niño interior fracturado, preso en un cuerpo de adulto, trata de ver sus circunstancias, sus recursos, su desamor y que te preguntes honestamente qué hubieras hecho en su lugar. Si a estas alturas contestas que no hubieras llegado a tanto, es que seguramente sigues pensando como tú y no como él.

Entonces, la respuesta a la pregunta de qué es perdonar se responde por sí misma “perdonar es darme cuenta de que ni siquiera había razón para perdonar, porque yo, en su lugar, hubiera hecho lo miso, o algo peor.

Otra pregunta que vale la pena responder es ¿A quién debemos perdonar? En primer lugar, y aunque suene paradójico, contradictorio o ridículo “debemos perdonar a Dios. ¡Sí, a Dios! ¡Quítate todo concepto religioso! ¡No permitas que los conceptos intelectuales estén chocando con tu proceso de recuperación espiritual y emocional! Sí a Dios! A quien durante mucho tiempo concebiste como un ser castigador, cruel, vengativo, a quién culpaste por tus fracasos, por tus frustraciones! ¡A quien con mucha frecuencia te volteaste enojado, lleno de rabia, porque no hacia tu voluntad.

Hoy es tiempo de perdonarle, ya no más riña con él, ya no más reclamos, ya no más culparlo de tus fracasos, de las limitaciones que tú mismo te has impuesto. Hoy es tiempo de perdonar a Dios, quien, desde hace mucho tiempo, desde siempre, te ha perdonado. ¿Te das cuenta de que Él vive en ti? ¿En cada célula que se renueva, en cada latido del corazón, en el aire que respiras; que siempre, siempre a lo largo de tu vida, ha permanecido en ti? Porque Él es la vida misma! Él conoce tus secretos más callados, tus errores, tus culpas y, sin embargo, a cada momento te dice que te ama, que te acepta como eres, que te quiere, no por ser bueno o malo, no por tus errores ni por tus virtudes; **te ama porque eres tú, porque decidió darte la vida y en la vida misma se entrego a sí mismo. Ese es el perdón genuino: el perdón de Dios.**

¿A quién más? Te preguntarás. Es muy conveniente perdonar en segundo lugar a nuestros semejantes, a nuestra familia, a quienes hemos utilizado como pretexto, como bandera, para cometer nuestras bajezas, para evadirnos en el alcohol, droga, en el trabajo, en el sexo, porque no nos entienden, porque no hacen nuestra voluntad, porque no son como queremos que sean. Cuántas veces hemos hecho víctimas de nuestra neurosis, de nuestras frustraciones, a quienes más decimos amar. Es tiempo de perdonarles ya. Es tiempo de amarles, aceptándoles tal como son.

Y finalmente, ¿a quién más debemos de perdona?, te preguntaras. ¡lo más difícil! ¡Qué trabajo! A ti mismo. Sí a ti mismo. Es tiempo de perdonarte ya. Es tiempo de descubrir el milagro que eres. De saber que estás hecho a imagen y semejanza del Creador y que él vive en ti.

Lo decía Amado Nervo en un poema bellísimo: “El está en ti. Más cerca del aire que respiras. Más cerca, más cerca que la sangre que fluye por tus venas”. Él conoce tus desventuras, conoce tus bajezas, tus culpas… y en ningún momento se ha alejado de ti. Dios, tal como tú lo concibas, es, entre tantas cualidades, la esencia misma del perdón, estar en Dios es ser perdonado, así sin reproches, ni reclamos.

Ya entiendes que perdonar libera el alma. Porque solamente el que perdona es perdonado, es un proceso. Que tú ayer no sirva más que de aprendizaje para no volver a cometer errores y vive ¡libre sin ataduras!

Solo te queda el recuerdo de la experiencia para aprender, para compartir, para crecer, no lo conviertas en prisión ni en sufrimiento ¿Te das cuenta?, el verdadero, el genuino proceso del perdón, es aprender a perdonar a los demás, es ver a los otros con ojos de compasión, tal como tú quisieras que te vieran a ti, tal como nos mira nuestro Creador.

Otra pregunta sería: ¿Cuándo debo perdonar? En cada momento, en cada instante. Mira, tú te bañas diariamente es parte de tu higiene, perdonar es parte de tu salud física y mental y, por lo tanto, espiritual. Aprende a reparar daños con los vivos, con los que tienes delante

Ejercicio para eliminar el resentimiento.

1. Saca hoja y lápiz o pluma para escribir. Haz una lista de las personas con las que sientas que estás resentido. No te apenas si es larga. Solamente se honesto.

2. Enseguida pregúntate por qué estás resentido. Tal vez sientas vergüenza o te dé risa. Seguramente también encontrarás razones graves, muy graves, para estar resentido con ellas o ellos.

3. La segunda pregunta nos lleva de la mano a la tercera. Pregúntate si vale la pena ese resentimiento, se sé justifica mantener ese resentimiento en el alma, lo que te garantiza vivir en un infierno interior y exterior.

4. Trata de ver la lección de ese hecho que ha hecho resentir. En cada situación hay algo para aprender. Trata de ver el lado bueno.

5. Ahora, ¿has logrado ver el lado bueno de esa situación? Ve qué aprendizaje encuentras para vivir tu hoy. Esto es, ya viste que todas las cosas, las circunstancias, las personas, tienen un lado positivo y un lado negativo. También eso que te había dañado tanto, esos recuerdos que traías cargando en el alma, tenían un lado bueno. Ahora, ¿Qué aprendizaje te pueden dar para vivir el hoy?

6. Haz una lista de las cosas buenas que tienes en el hoy. Comienza por tu cuerpo. Ve más allá de lo que te molesta: el color de tu talla o tu peso. Ve todo el potencial que en ti se encuentra y, recuerda, no dejes que se te olvide nunca, que estás hecho a imagen y semejanza del Creador.

7. Ahora que estás aprendiendo a vivir el hoy, es posible que ya puedas dar gracias, incluso por aquella situación o aquella persona que te hizo daño.

8. Ahora ya puedes realizar una lista de las personas o situaciones a las que tienes que agradecer por el simple hecho de haber aprendido y de haber **vivido el hoy.**